



Bij deze oefening staan de basistechnieken passen en aannemen centraal. De oefening wordt met zowel het linkerbeen als het rechterbeen uitgevoerd. De trainer kan hierbij de volgende aandachtspunten geven: ontvangende speler staat en beweegt op de voorvoeten, de korte inspeelpass hard inspelen, de kaats schuin schuin terug met weinig snelheid, de pass naar de overkant hard inspelen. Voor het inspelen van de bal kunnen de volgende aanwijzingen worden gegeven: standbeen naast de bal, punt van standbeen wijst als een tom-tom waar de bal naartoe gespeeld moet worden en doorzwaaien met je been om snelheid aan de bal te geven voor de strakke pass.

Organisatie

- Afstanden tussen 2 pionnen als doel 10 meter.
- Afstanden tussen pionnen links en rechts 20 meter.

Coaching

- Speler geel 1 passt naar geel 2.
- Geel 2 kaatst terug op geel 1.
- Geel 1 passt naar blauw 1.
- Geel 1 en geel 2 wisselen van positie.
- Blauw 1 passt naar blauw 2.
- Blauw 2 kaatst terug op blauw 1.
- Blauw 1 passt naar geel 1.
- Blauw 1 en blauw 2 wisselen van positie.

Overige

- Pass binnenkant voet betekent enkel buigen, tenen naar buiten.
- Raken van de bal met je hele schoenmaat.
- Doorzwaaien na het raken geeft meer snelheid.
- Standbeen gebruiken als tom-tom.
- Aannemen met een "slappe" voet om snelheid uit de bal te halen.